كتيب التغذية لمحاربي الأورام

الحمية والوصفات

فوائد التغذية الجيدة خلال فترة العلاج

التغذية الجيدة هي جزء مهم من العلاج. إن تناول الأنواع الصحيحة من الأطعمة قبل وأثناء وبعد العلاج يمكن أن يساعدك على الشعور بشكل أفضل، البقاء أقوى، المحافظة على الطاقة، تحمل أفضل للآثار الجانبية للعلاج، تقليل خطر العدوى والاستشفاء بشكل أفضل.

إن تناول طعام متنوع يزود الجسم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها لمحاربة الورم وهذه العناصر الغذائية هي البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الماء، الفيتامينات والمعادن.

يمكن مساعدة قدرة الجسم على مقاومة الورم من خلال اتباع نظام غذائي صحي، والبقاء نشيطًا بدنيًا، وتجنب زيادة الدهون السيئة في الجسم.

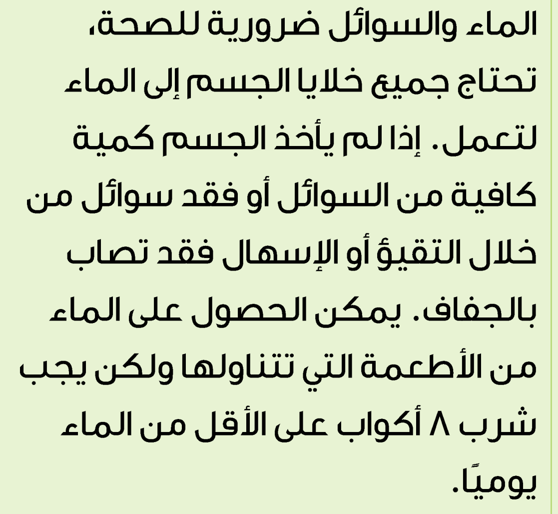
مجموعة الكربوهيدرات	
تعد الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم للقيام بالوظائف اليومية. أفضل مصادر الكربوهيدرات هي الخضار والفواكه والحبوب وأيضًا تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن اللازمة.	
<u>الحبوب الكاملة:</u> توجد الحبوب الكاملة في الخبز والدقيق، يمكن استخدام الكينوا والأرز البني والشعير كأطباق جانبية أو جزء من المقبلات. بعض المخابز تستخدم دقيق القمح الكامل مع الدقيق الأبيض ويتم تسمية المنتج بالقمح الكامل.	
<u>الألياف:</u> هي جزء من الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها، هناك نوعين من الألياف: - الألياف الغير قابلة للذوبان: تساعد على إخراج الفضلات من الجسم.	

- الألياف القابلة للذوبان: تساعد على جعل الفضلات أكثر ليونة.	
مصادر أخرى للكربوهيدرات: الخبز، بطاطس، الأرز، المكرونة، ذرة، بازلاء، فاصوليا وغيرها.	

مجموعة البروتينات	
البروتين مصدر مهم للنمو وإصلاح الأنسجة في أجسامنا وللمحافظة على سلامة جهاز المناعة. عندما لا يحصل جسمك على ما يكفي من البروتين، فقد يؤدي ذلك إلى تحطيم العضلات وهذا يجعل الأمر يستغرق وقتًا أطول للتعافي من المرض ويمكن أن يقلل من مقاومة العدوى؛ لذلك يحتاج محاربي الأورام لتناول كميات كبيرة من البروتينات خاصة بعد العلاج بالكيماوي أو الجراحة. أمثلة لمصادر البروتينات: السمك، الدجاج، اللحوم الحمراء، البيض والبقوليات.	

مجموعة الدهون	
تلعب الدهون دوراً مهما في التغذية. تتركب الدهون والزيوت من أحماض دهنية وتعتبر مصدر غني لطاقة الجسم. ولها عدة فوائد أخرى في الجسم.	
الدهون الأحادية غير المشبعة: توجد في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا	
الدهون المتعددة غير المشبعة: توجد في الزيوت النباتية مثل عبّاد الشمس، الذرة وبذور الكتان وأيضًا تعتبر من الدهون الرئيسية الموجودة في المأكولات البحرية	
الدهون المشبعة: توجد في المصادر الحيوانية مثل اللحوم، الدجاج، الأجبان والزبدة وأيضًا في بعض الزيوت النباتية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، تزيد الدهون المشبعة من نسبة الإصابة بأمراض القلب؛	

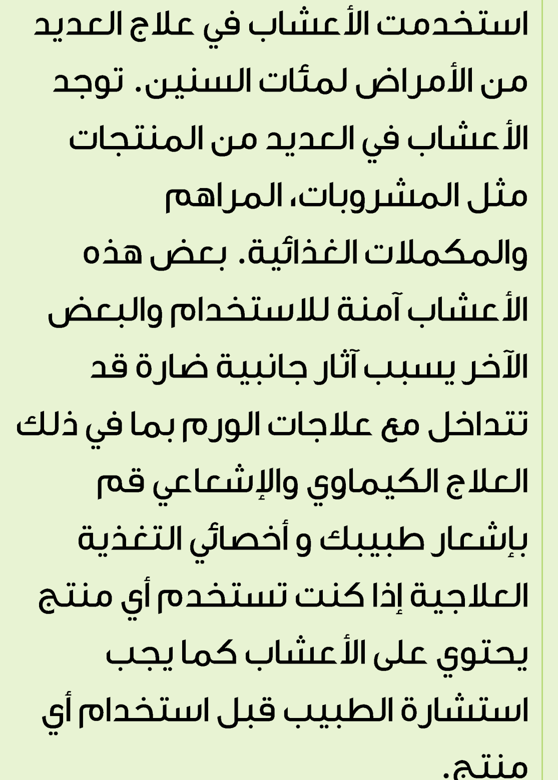
لأنها ترفع الكولسترول لذلك يجب التقليل من تناولها	
<u>الدهون المتحولة:</u> تتكون عندما يتم هدرجة الزيوت النباتية، أيضًا تتواجد بصورة طبيعية في بعض مشتقات الحليب. الدهون المتحولة ترفع نسبة الكولسترول السيء وتخفض من الكوليسترول الجيد لذلك يجب التقليل منها قدر الامكان	

الماء	
 الماء والسوائل ضرورية للصحة، تحتاج جميع خلايا الجسم إلى الماء لتعمل. إذا لم يأخذ الجسم كمية كافية من السوائل أو فقد سوائل من خلال التقيؤ أو الإسهال فقد تصاب بالجفاف. يمكن الحصول على الماء من الأطعمة التي تتناولها ولكن يجب شرب ٨ أكواب على الأقل من الماء يوميًا.	

الفيتامينات والمعادن	
الشخص الذي يتناول نظام غذائي متوازن عادة ما يحصل على الكثير من الفيتامينات والمعادن. ولكن قد يكون من الصعب تناول نظام غذائي متوازن أثناء العلاج، خاصة إذا كان لديك آثار جانبية من العلاج مستمرة لفترة طويلة في هذه الحالة يمكن للطبيب اقتراح مكملات يومية من فيتامينات ومعادن. فقد يكون من الأفضل اختيار مكمل غذائي لا يزيد عن ١٠٠٪ من القيمة اليومية (DV) من الفيتامينات والمعادن. إن تناول كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن تقلل من فعالية العلاج الكيماوي والإشعاعي.	

<table>
<tr><th colspan="2">مضادات الأكسدة</th></tr>
<tr><td>- مضادات الأكسدة تشمل فيتامين أ، ج، هـ، السيلينيوم والزنك وبعض الأنزيمات التي تمتص وتلتصق بالجذور الحرة (free radicals) وتمنعها من مهاجمة خلايا الجسم
- الخضروات الفواكه تعتبر مصادر جيدة لمضادات الأكسدة
- عادة لا ينصح بتناول كميات كبيرة من مضادات الأكسدة أثناء العلاج الكيماوي أو الإشعاعي.</td><td></td></tr>
</table>

المغذيات النباتية	
هي مركبات نباتية مثل الكاروتينات، وغيرها. توجد في الخضروات والفواكه وهي مفيدة للصحة بحيث أن لها القدرة لدعم الجهاز المناعي. وأيضًا الكثير منها يعمل كمضاد للأكسدة. يفضل تناولها من الأطعمة الطبيعية بدلاً من المكملات الغذائية. ومن الأمثلة عليها ما يلي: - الطماطم - الجزر - الشمّام - السبانخ - الهليون - الملفوف - القرنبيط - الكراث	

الأعشاب	
	 استخدمت الأعشاب في علاج العديد من الأمراض لمئات السنين. توجد الأعشاب في العديد من المنتجات مثل المشروبات، المراهم والمكملات الغذائية. بعض هذه الأعشاب آمنة للاستخدام والبعض الآخر يسبب آثار جانبية ضارة قد تتداخل مع علاجات الورم بما في ذلك العلاج الكيماوي والإشعاعي قم بإشعار طبيبك و أخصائي التغذية العلاجية إذا كنت تستخدم أي منتج يحتوي على الأعشاب كما يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي منتج.

نصائح لزيادة السعرات الحرارية والبروتين:

- تناول عدة وجبات خفيفة صغيرة طوال اليوم، بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.
- حاول أن تتناول الأطعمة العالية بالسعرات الحرارية والبروتين مع كل وجبة.
- قم بممارسة التمارين الخفيفة أو قم بالمشي قبل وجبات الطعام لزيادة شهيتك.
- اشرب المشروبات عالية السعرات والبروتين مثل الحليب المخفوق (الميلك شيك)



الأطعمة الغنية بالسعرات والبروتينات:

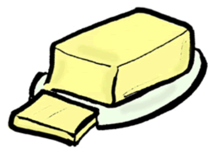
منتجات الألبان



- أضافة الجبن المبشور إلى البطاطس المهروسة، الحساء، المعكرونة وغيرها.



- استخدم كريمة الطبخ في الحساء، المعكرونة والمنتجات المخبوزة.
- إضافة الزبادي اليوناني إلى السلطة
- إضافة بودرة الحليب الجاف إلى كوب الحليب أو الحساء



- إضافة الزبدة لتذوب على البطاطس والأرز والمعكرونة والخضروات المطبوخة

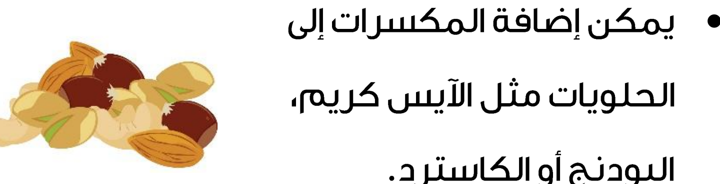
اللحوم وبدائلها



- يمكن إضافة قطع الدجاج أو البيض إلى السلطة أو الحساء أو الساندويتشات
- يمكن إضافة البقول مع الأرز أو المعكرونة
- يمكن إضافة اللحم المفروم إلى الأرز أو المعكرونة



الدهون الصحية





- يمكن إضافة المكسرات إلى الحلويات مثل الآيس كريم، البودنج أو الكاسترد.

وصفات غذائية عالية بالسعرات الحرارية والبروتين

❖ الوجبات الرئيسية

<table>
<tr><td colspan="2">

أرز بالقشطة والدجاج



</td></tr>
<tr><td>المكونات</td><td>

- صدور دجاج قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة ثوم مبشور
- حبتان بطاطس مقطعه مربعات ومقلية أو مشوية
- جزر مبشور
- فلفل بارد مقطع
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود
- ببريكا
- كمون
- بهارات حسب الرغبة
- كوبين رز منقوع

</td></tr>
</table>

	- زيت زيتون - كوب كريمة طبخ - علبة قشطة - أربع ملاعق جبن سائل
طريقة التحضير	١- يحمس الدجاج في زيت إلى أن يتغير اللون للأبيض ثم يضاف الثوم ويترك على النار فترة بسيطة وتضاف البهارات ويقلب الخليط على نار متوسطة إلى استواء الدجاج في الأخير يوضع الجزر والفلفل البارد والبطاطس ويقلب الخليط دقائق ثم يرفع عن النار ويترك جانبًا ٢- يسلق الرز في ماء وملح حسب الرغبة ثلاث أرباع استواء ثم يصفى ٣- نخلط مكونات الصوص ٤- نضع في صينية طبقة كاملة من الرز ثم طبقة من خليط الدجاج ويغطا بالصوص كامل ويدخل بفرن مسبق التسخين من تحت مدة أقل من ١٥ دقيقة إلى أن يحمر من فوق

البطاطس بيوريه



المكونات	- ٥٠٠ غرام بطاطس مقشرة - ٧٠٠ مل كوب حليب سائل - ٧٠ غرام زبدة - ربع ملعقة صغيرة ثوم بودرة - ربع ملعقة صغيرة ببريكا - ملح حسب الرغبة
طريقة التحضير	١- يتم سلق البطاطس حتى تنضج ٢- يتم تصفية الماء ثم يتم هرسها ٣- يتم إضافة الزبدة والحليب ٤- يتم إضافة الملح حسب الرغبة وبودرة الثوم والببريكا

❖ ما بين الوجبات

	مخفوق الحليب 
المكونات	- ٤/٣ كوب حليب سائل - كوب آيس كريم - صلصة الشوكولاتة أو الصلصة المفضلة لديك - نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيلا
طريقة التحضير	١- ضع كل المكونات في الخلاط ليتم مزجها. <u>بالإمكانية حسب الرغبة</u>: إضافة العسل والمكسرات لزيادة السعرات

الزبادي اليوناني بالفواكه



المكونات	- كوب زبادي يوناني بالنكهة المفضلة - نصف كوب من الفراولة المقطع - نصف كوب من التوت الأزرق المقطع - نصف كوب من جرانولا اللوز
طريقة التحضير	ضع المكونات على شكل طبقات في الكوب على حسب تفضيلك الشخصي بهذه الطريقة مثلا: ملعقة كبيرة من الزبادي اليوناني، ملعقة كبيرة من الفراولة المقطعة، ملعقة كبيرة من التوت الأزرق، ملعقة كبيرة من جرانولا اللوز

❖ حلويات

بان كيك عالي البروتين 	
- خليط البان كيك بالبروتين - شيرة البان كيك أو العسل - ثلث كوب ماء بارد	المكونات
١- يتم إضافة ثلث كوب ماء بارد لكل نصف كوب من الخليط ٢- يتم الخلط بشكل جيد وبعدها نترك الخليط لمدة ٣ دقائق ٣- يتم تحمية الصاج وإضافة الخليط حتى تبدأ الفقاعات فنبدأ بقلب الخليط ٤- بعد أن ينضج نضيف البان كيك الجاهز للصحن وبعدها يتم أضافة شيرة البان كيك أو العسل حسب الرغبة ٥- من الممكن أيضا إضافة صلصة الشوكولاتة أو قطع الفواكه	طريقة التحضير

كرات الفول السوداني



المكونات	- بسكويت كويست بار بنكهة كوكيز الشوكولاتة - كوب ونصف شوفان - بذور الكتان ملعقة كبيرة - نصف كوب زبدة الفول السوداني - عسل ملعقة كبيرة
طريقة التحضير	١- يتم تقطيع البسكويت إلى قطع صغيرة واضافته إلى كوب الشوفان ٢- يتم إضافة بذور الكتان ٣- تخلط المقادير بشكل جيد بالملعقة ٤- يتم إضافة زبدة الفول السوادني ٥- يتم إضافة ملعقة العسل ٦- نخلط المقادير باستخدام اليد بتشكيل كرات صغيرة

أسئلة شائعة

السؤال: ما هو نوع النظام الغذائي الذي يجب على الأشخاص اتباعه أثناء علاج الأورام؟

الجواب:

لا يوجد نظام غذائي مناسب للجميع. يمكن للفريق الطبي الخاص بك مساعدتك في اكتشاف خطة تناسبك. أثناء العلاج، يجب التركيز على الحصول على ما يكفي من السعرات الحرارية والبروتين والتعرف على كيفية التعامل مع الأعراض التي قد تؤثر على نظامنا الغذائي.

السؤال: هل يغذي السكر الورم؟

الجواب:

في حين يواصل الباحثون التحقيق في العلاقة بين السكر والورم، فإنه لا يزال مصدرًا للتكهنات وللمعلومات المضللة في وسائل الإعلام وعلى شبكة الإنترنت.

وبالطبع، فإن الإجابة التي لا يمكن إنكارها هي أن الجلوكوز (وهو شكل السكر المستخدم في الجسم) يغذي كل خلية في الجسم سواء الطبيعية أو المصابة، ومن المهم للغاية بالنسبة لوظيفة الدماغ أن يكون لدى الجسم العديد من الاستراتيجيات الاحتياطية للحفاظ على مستويات السكر الطبيعية في الدم. حتى بدون وجود أي كربوهيدرات في النظام الغذائي، فإن جسمك سوف يصنع السكر من مصادر أخرى، بما في ذلك البروتين والدهون. وبالتالي ينصح للالتزام بنظام صحي واختيارك للسكريات من المصادر الطبيعية

مثل الموجودة في الفواكه والابتعاد عن السكريات المكررة مثل الموجودة في المشروبات المحلاة.

السؤال: هل هناك أي شيء يمكن تغييره في النظام الغذائي في حالة انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء؟

الجواب:

نعم. سيتم اطلاعك من قبل أخصائي التغذية العلاجية عن الحمية التي يجب اتباعها في حالة انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء وتسمى بالحمية قليلة البكتيريا.

هي خطة غذائية تتضمن احتياطات للوقاية من التعرض للميكروبات في الأطعمة والمشروبات التي قد تؤدي إلى التسمم الغذائي.

يتم اقتراح هذه الحمية عندما يقل عدد العَدلات (Neutropenia) في الدم وهي عبارة عن نوع من أنواع كريات

الدم البيضاء وتشكل نسبة كبيرة منها وتكمن أهميتها بأنها تتخلص من البكتيريا التي نتعرض لها في حياتنا اليومية.

السؤال: هل فاكهة القشطة تحارب الأورام؟

الجواب:

لا توجد أدلة علمية موثوقة تثبت أن فاكهة القشطة تحارب الأورام حتى يومنا هذا. والعكس صحيح لأننا لا نعرف الكثير عن تأثير فاكهة القشطة على أجسامنا، يجب أن تتحدث مع طبيبك قبل تناول فاكهة القشطة لأنها على حسب الباحثين قد تأثر على ضغط وسكر الدم بحيث أنها تخفضهما.

السؤال: هل أحتاج إلى تجنب أطعمة الصويا إذا كان لدي ورم مرتبط بالأستروجين؟

الجواب:

لا. لا يوجد ما يقلق لاستخدام الصويا ومنتجاته إذا كان لديك ورم مرتبط بالأستروجين. فالأستروجين النباتي يختلف عن الموجود في أجسامنا وليس له تأثير إذا كان لديك ورم هرموني ينمو استجابةً لهرمون الاستروجين، مثل سرطان الثدي إيجابي مستقبلات الهرمون، أو أورام الرحم (ورم بطانة الرحم)، أو ورم المبيض.

بالنسبة للنساء المصابات بأورام الثدي، تشير بعض الدراسات إلى أن أغذية الصويا تعد خيارًا آمنًا وقد تساعد في الحقيقة على منع عودة أورام الثدي.

السؤال: هل يجب تناول مكمل غذائي من الفيتامينات أو المعادن أو الأعشاب؟

الجواب:

قبل أخذ أي مكملات، تحقق مع طبيب الأورام الخاص بك، وخاصة إذا كنت تمر بمرحلة العلاج. بعض المكملات الغذائية يمكن أن تتداخل مع العلاج. كن على دراية أيضًا أنه إذا كانت شهيتك لا تزال جيدة وأن نظامك الغذائي متنوع، فمن المحتمل أنك تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية التي تحتاجها.

إن لم يكن لديك نقص في فيتامين معين أو معدن معين، فإن تناول مكمل غذائي لن يكون له أي تأثير إيجابي على صحتك.

إذا كان نظامك الغذائي ضعيفًا، يمكن أن يساعدك أخصائي علم الأورام أو أخصائي التغذية العلاجية في تحديد المكمل المناسب لك والجرعة التي يجب عليك تناولها.

السؤال: هل تناول الأطعمة العضوية أفضل؟

الجواب:

إذا كنت تفضل تناول الأطعمة العضوية، فلا بأس. فالطعام العضوي هو الطعام المسجل من هيئة الغذاء والدواء بأنه خالي من المبيدات والملوثات، لكن ضع في اعتبارك أن الغذاء العضوي والغير عضوي له نفس المحتوى الغذائي.

لا يوجد دليل على أن الأغذية العضوية توفر فوائد صحية أكثر من الأطعمة المزروعة بشكل تقليدي. ما هو مهم، خاصةً لدى محاربي الأورام، هو المحتوى الغذائي العام للغذاء - وليس ما إذا كان ناميًا.

السؤال: ما علاقة اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة بالأورام؟

الجواب:

اللحوم الحمراء مصدر جيد للبروتين، الحديد والمغذيات الأخرى. تعتبر الدواجن والأسماك بدائل قيمة للحوم الحمراء. البيض ومنتجات الألبان هي أيضًا مصادر قيمة للبروتين والمغذيات الأخرى.

وبناء على تقارير الوكالة الدولية لبحوث السرطان فإن هناك أدلة محدودة "محتملة" في علاقة استهلاك اللحوم الحمراء مثل (لحم البقر، الغنم وغيرها) والإصابة بالأورام. وقد لوحظ ارتباط إيجابي بين استهلاك اللحوم الحمراء وأورام القولون، البنكرياس والبروستاتا.

هناك أدلة كافية في الإنسان عن السرطنة في استهلاك اللحوم المصنعة مثل (النقانق، المرتديلا، اللحم المقدد وغيرها) "مسرطن".

استهلاك اللحوم المصنعة يسبب أورام القولون. وقد لوحظ ارتباط إيجابي بين استهلاك اللحوم المصنعة وسرطان المعدة أيضًا.

هذه التوصية لا تتجنب تمامًا تناول اللحوم. يمكن أن يكون اللحوم مصدرًا قيمًا للمغذيات، وعلى وجه الخصوص، البروتين والحديد والزنك وفيتامين "بي ١٢". ومع ذلك، تناول اللحوم ليست جزءً أساسيًا من اتباع نظام غذائي صحي.

يوصي المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان بتناول ما لا يزيد عن ١٨ أوقية (حوالي ٥٠٠ جرام) من اللحوم الحمراء المطبوخة كل أسبوع للحد من مخاطر الإصابة بالسرطان، في حين يجب تجنب اللحوم المصنعة بالكامل.

السؤال: ما العلاقة بين منتجات الألبان والإصابة بالأورام؟

الجواب:

تشمل منتجات الألبان الأكثر استهلاكًا كل من الحليب، الجبن، الزبادي، الكريمة والزبدة.

تشير معظم الدراسات إلى أن استهلاك منتجات الألبان من المحتمل أن يحمي من أورام القولون والمستقيم.

السؤال: ما العلاقة بين استهلاك القهوة والإصابة بالأورام؟

الجواب:

وجدت الدراسات الحديثة أن القهوة قد تقلل من مخاطر الإصابة بأنواع عديدة من الأورام.

السؤال: ما العلاقة بين مادة الأكريلاميد والإصابة بالأورام؟

الجواب:

يمكن أن تحتوي القهوة على مادة الأكريلاميد، وهي مادة كيميائية تُستخدم أيضًا في عمليات صناعية معينة ومتوفرة تجاريًا منذ الخمسينات. بالإضافة إلى القهوة، توجد مادة الأكريلاميد أيضًا في البطاطا المقلية (يتسبب القلي في تكوين الأكريلاميد، الخبز المحمص، الأطعمة الخفيفة مثل رقائق البطاطس، البسكويت، الكوكيز، الحبوب ومنتجات التبغ.

يصنف الأكريلاميد بواسطة الوكالة الدولية لبحوث السرطان على أنه "مادة مسرطنة محتملة"

تعتمد في المقام الأول هذه التجارب على الحيوانات في عام ٢٠٠٢، اكتشف العلماء السويديون أن الأكريلاميد يمكن أن

يتكون من الأسباراجين (وهو حمض أميني) والسكر أثناء الطهي عالي الحرارة. أدى هذا الاكتشاف إلى تكثيف الأبحاث في العلاقة بين تناول مادة الأكريلاميد من النظام الغذائي ومخاطر الإصابة بالسرطان لدى البشر. في عامي ٢٠١١ و ٢٠١٤، لخصت دراستان كبيرتان الدليل على البشر ولم تعثر على أي علاقة بين الأكريلاميد وخطر الإصابة بالأورام.